

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS
EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 4 - FEMININO

DIA 1 - PERNAS

SEGUNDA - QUARTA - SEXTA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

<div><div></div><div></div></div>	ELEVAÇÃO PELVICA C/ ELÁSTICO + PASSADA LIVRES	4X20 4X50
<div><div></div><div></div></div>	ABDUÇÃO DEITADA DE LADO C/ ELÁSTICO + AGACHAMENTO C/ BOLA E ELÁSTICO	4X15
<div><div></div><div></div></div>	GLÚTEO EM PÉ COM BAND + AVANÇO COM BOLA E HALTER	4X15
<div><div></div><div></div></div>	FLEXOR DEITADO NA BOLA STIFF	4X15
<div><div></div></div>	FLEXOR EM PÉ C/ ELÁSTICO UNILATERAL	4X15
<div><div></div></div>	PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL	10X15 (10S DE INTERVALO)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 4 - FEMININO



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DESCANSO:
30S ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

DIA 2 - TRONCO

TERÇA E QUINTA

	FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO C/ ELÁSTICO	4X15
	REMADA CURVADA C/ ELÁSTICO	
	REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO	4X15
	REMADA SENTADO	4X15
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ ELÁSTICO	4X15
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER OU ELÁSTICO	4X15
	DESENVOLVIMENTO C/ ELÁSTICO OU HALTER ⁺	
	ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO	4X15
	TRÍCEPS CORDA C/ ELÁSTICO ⁺	
	TRÍCEPS FRÂNCES C/ HALTER OU ELASTICO	4X15
	ROSCA ALTERNADA C/ ELASTICO OU HALTER	4X15
	TRÍCEPS MERGULHO ⁺	
	PRANCHA ABDOMINAL	4X15
	ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	5X 2 MIN
		5X30

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 6

1 HORA DE CÁRDIO + PANTURRILHA



PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL

4X20



PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ COM TRONCO INCLINADO A 45º

6X15

DIA 7

DESCANSO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO